

SIMONE DI CROCE



Introduzione

*Forse ha il mare veri confini, forse
che non si espande e si contrae sulla
terra in maniera sempre nuova? E in
ogni momento, sempre diverso, è
sempre sé stesso. Finito, non ha
confini; infinito non è senza spazio. In
ogni istante nutre la vita.*

Così è l'Hara.

Durante il mio secondo anno di studio, dopo aver affrontato come argomento la valutazione addominale, nacque in me una domanda. Mi chiedevo da dove Masunaga avesse tratto l'idea di una valutazione proprio basata sull'addome, e non per esempio, sui polsi tradizionali, e se la sua scoperta fosse stata il frutto di un percorso storico o un *unicum*, o se, per esempio, qualcun altro prima di lui avesse scoperto aree di valutazione addominale. Masunaga stesso parlava dell'importanza dello *sho*, che in quella fase della scuola diventava uno dei cardini del trattamento. Mi chiedevo allora come si fosse arrivati a prendere in considerazione l'Hara come uno dei luoghi primari di valutazione, almeno per quanto riguarda la setsushin.

Sono passati due anni da allora, e ho avuto occasione di fare ulteriori scoperte. In questa tesi, vorrei parlare dell'Hara come struttura energetica, del suo ruolo centrale

nel trattamento Shiatsu, e per chi la esegue, nella valutazione addominale. In particolare, mi sono sforzato di rispondere alla domanda di quello studente che sono stato, ricostruendo in minima parte la storia del trattamento all'addome. Nel terzo capitolo, ho cercato di mettere in risalto le vere caratteristiche della valutazione in Hara, attraverso il confronto con la valutazione Shin So shiatsu. Nel quarto capitolo, portando alcuni casi diretti, ho tentato di mostrare quale grande fonte di sapere spontaneo sia l'Hara. Nelle conclusioni ho tratto le mie osservazioni finali. Tutto il lavoro è un piccolo canto, offerto a questo nostro Mistero che è l'Hara, il nostro cammino, la nostra partenza e il nostro arrivo.



Cap 1. Hara

Parlare dell'Hara può risultare senz'altro difficile. Essendo uno stato, un modo d'Essere (Haragei) esso si traduce in una esperienza concreta ma "espansa", difficile da circoscrivere formalmente in un resoconto verbale. In accordo però con la sua Storia ed origine pragmatica, se ne possono dare facilmente esempi diretti (Avere Hara, Pensare con l'Hara)¹ e i Maestri descrivono di norma con poche parole la prassi per focalizzarsi su di esso. Com'è noto, si tratta di un concetto appartenente alla cultura giapponese da secoli, che pervade le sue numerosi arti, la sua filosofia, la sua Spiritualità, la Storia ma anche la quotidianità della popolazione, almeno fino a tempi recenti. Nel suo libro sull'Hara², Dürckheim riporta il seguente aneddoto riguardo l'osservazione fatta da un suo amico giapponese ad un ricevimento che conosceva l'interesse dell'autore a proposito dell'Hara

"Vede, ogni Europeo qui presente sta in piedi in modo che se qualcuno all'improvviso gli desse una spinta da dietro, anche non violenta, egli cadrebbe per terra mentre un Giapponese non perderebbe l'equilibrio nemmeno ricevendo uno spintone"³

E ancora aggiunge Dürckheim

¹ Possiamo pensare ad espressioni idiomatiche della lingua giapponese come "hara no aru (nai) hito" (un uomo con o senza Hara) o "hara dekita (dekite inai) hito" (un uomo con o senza un hara fatto)

² K von Dürckheim, *Hara il centro vitale dell'uomo secondo lo zen*, Edizioni Mediterranee, ristampa italiana, STAR, Roma 2013

³ Ibidem, P 15-16

“ Quando un Giapponese sta seduto su una sedia o su una panca, sembra in genere che egli non ne faccia quasi uso, che egli poggi essenzialmente su se stesso”⁴

Ed è proprio a partire dalla funzione corporea, dalla sua semantica, che si ricavano le proprietà dell’Hara: il luogo del Baricentro, dell’equilibrio, una volta spontaneo e ora da ritrovare, dunque il luogo dove si fa ritorno, dove bisogna imparare a tornare per tornare in Sé stessi. E’ il luogo dell’Espressione profonda, dove nasce l’onda del Kikai, che prosegue in un Kiai o in una calligrafia. E’ il Centro che viene messo come su un altare dalle mani nella meditazione Zen , è un luogo Originario (non a caso contiene l’ombelico, la cicatrice di una delle nostre prime connessioni). In quanto tale è anche il cervello viscerale, istintivo, da intendersi più come sapere primario che come mera pulsione. Dürckheim nel suo libro lavora su una concezione dell’Hara ancora più ampia che diventa per l’Uomo una guida per la sua condizione di

manifestazione della divina unità di una vita che tutto comprende e che egli, anche quando se ne stacca quale essere autocosciente, cerca oscuramente in tutta la sua esistenza come vero centro⁵

Rispetto all’Hara allora si potrà dire che

Il concetto giapponese di Hara altro non esprime che l’incarnazione concreta e la presenza consapevole di questo centro originario della vita dell’uomo⁶

⁴ K von Dürckheim, *Hara il centro vitale dell’uomo secondo lo zen*, Edizioni Mediterranee, ristampa italiana, STAR, Roma 2013, p 15

⁵ibidem, p 11

E in conclusione

Ogni sforzo sincero di realizzare *l'hara* conduce appunto a questo: a riconoscere la <<Via>> per non più abbandonarla

A proposito dell'Hara come crocevia energetico, c'è un bellissimo articolo molto completo di Massimo Beggio, dal titolo "L'Hara - la forza dell'energia originaria"⁷; senza replicare l'ottimo lavoro di analisi dell'autore, riprendiamo brevemente le strutture principali che possiamo ritrovare in Hara: i meridiani di Stomaco, Reni, Milza e Fegato. Lo straordinario Vaso Concezione, il Tanden, il kikai, i punti Bo, i Chakra Swadishstana e Manipura. Ma riprendendo la disamina dell'articolo a proposito della collocazione del punto di "riferimento" dell'Hara in VC 4 , ed il tema del rapporto del punto Bo di Intestino Tenue con il termine *yuàn*, è interessante notare la perfetta sovrapponibilità di grafia e significato tra uno dei due Kanji per scrivere il termine "Hara" in giapponese e l'hanzi cinese di *yuàn*⁸.

⁶ K von Dürckheim, *Hara il centro vitale dell'uomo secondo lo zen*, Edizioni Mediterranee, ristampa italiana, STAR, Roma 2013

⁷ <http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/zen/beggio.htm>

⁸ <https://it.wiktionary.org/wiki/%E5%8E%9F>

原原原原原原原原
原原

9

Hanzi ed ordine dei tratti del termine “Yuàn”

原¹⁰

Kanji del termine Hara

Se andiamo a vedere i significati, troviamo i noti tre per yuàn

1 Sorgente, origine

2 Originale, originario

3 Grezzo, non lavorato

E se gli ultimi due significati sono gli stessi anche per il termine Hara, il primo viene sostituito da

1 campo, prato

⁹ Di See user in the “File history” section. - For shape and stroke order :ROC: 常用國字標準字體筆順手冊 (Stroke order 14 rules), by the Taiwan Ministry of Education. ISBN 957-00-7082-X (Authoritative, available online)PRC: 现代汉语通用字笔顺规范, 453pages, 1997, editeur: 语文出版社, ISBN:7801262018 (Authoritative, available online)Japan: 筆順指導の手びき (Hitsujun shidō no tebiki), 1958. (Authoritative from 1958 to 1977)Note: nowadays, the Japanese Ministry of Education let editors set freely a character’s stroke order, which all should « follow commonsensical orders which are widely accepted in the society ».Hong Kong: Lexical Items with English Explanations for Fundamental Chinese Learning in Hong Kong Schools - stroke orders following the List of Graphemes of Commonly-used Chinese Characters by Hong Kong’s Education Bureau.Check for 原 in : Graphic etymology - UniHan data - Wiktionary - Animated Character project - VisualMandarin - Yellowbridge., CC BY 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=233123>

¹⁰ Di Arlas! it - Opera propria, Pubblico dominio, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4757802>

In entrambi i casi, l'ideogramma è costituito dai caratteri “sorgente” e “pendio”

Ad indicare una sorgente che sgorga dal fianco di una montagna.

Massimo Beggio riporta anche, come interpretazione del sinologo padre Mazzocchi, una di

...quelle radure dove cominciano a formarsi quei ruscelli che poi vanno ad irrorare i campi¹¹

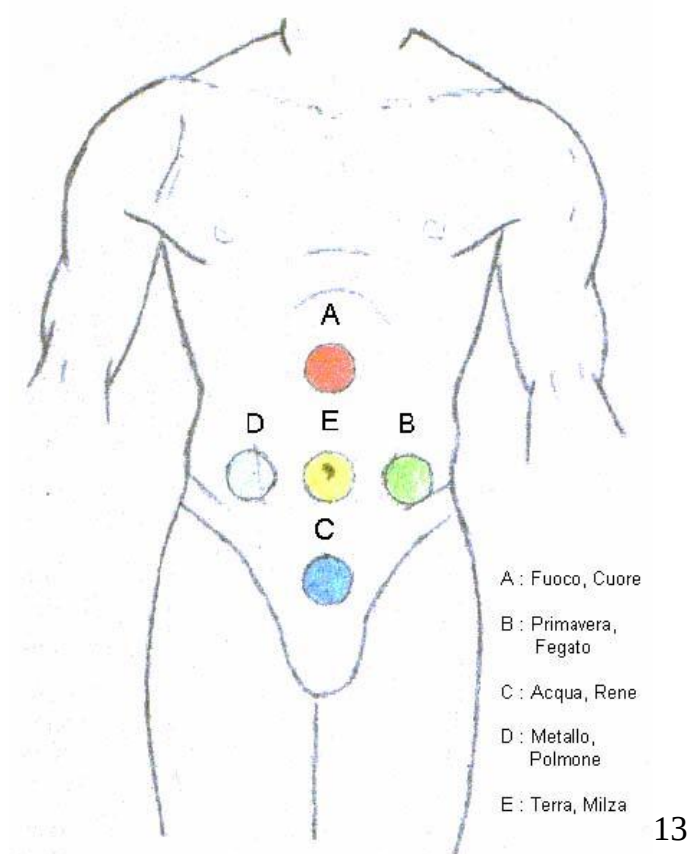
Pensando alle aree di valutazione di Masunaga come quei ruscelli, e all'Hara come un sole da cui si dipartono come raggi i meridiani, sembra una coincidenza perfetta. Una radura incontaminata, dove inizia la vita che alimenta poi i fiumi, un luogo originario, di partenza. Tutte immagini appropriate per l'Hara



¹¹ <http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/zen/beggio.htm>

Cap 2. Dalle origini della valutazione in Hara alle zone di valutazione di Masunaga

Proviamo a chiederci insieme *quando* la valutazione addominale si è presentata nella storia della diagnostica, e *quando* è iniziata quella modalità d'esame poi confluita nell'opera di Masunaga. Se guardiamo ai testi, in un certo senso si potrebbe rispondere da subito: Troviamo nel Nanjing¹² delle zone di valutazione in Hara e sappiamo da, Todo Yoshimasu, che vi era una prassi di valutazione addominale descritta nello Shang Han Lun.



¹² <http://shiatsu-yinyang.it/le-aree-di-diagnosi-addominale-del-nan-jing/>

aree di valutazione del NanJing. Per quanto riguarda terra, fuoco e acqua c'è corrispondenza con le zone Masunaga

¹³ aree di valutazione del NanJing. Per quanto riguarda terra, fuoco e acqua c'è corrispondenza con le zone Masunaga

Come spesso si legge, nello shiatsu confluiscono le esperienze dell' anma, dell'ankyo e dell' anpuku, e in generale del do-in, inteso come insieme di tecniche sull'auto-stimolazione del proprio Ki, tramite respirazione, meditazione, movimento ed automassaggio. Queste tecniche furono portate in Giappone, insieme all'agopuntura e al sapere della MTC, a partire dall'arrivo in terra nipponica nel II secolo a.C. di Kim Mu, e si ebbe così la fusione in un sostrato shintoista di una serie di saperi medico-filosofici indiani, cinesi, Buddhisti, Confuciani e Taoisti, che creò quella grande famiglia da cui trarrà nutrimento e nascerà in futuro lo shiatsu. In questo grande Crogiuolo è difficile seguire con precisione le sorti della valutazione addominale. Si possono trovare notizie più precise in una ricostruzione da parte degli autori del “*Textbook of traditional Japanese medicine*”, disponibile online¹⁴ nella sua prima parte. Secondo quest'opera si hanno notizie di un trattamento focalizzato sull'addome da parte dei Monaci Zen del periodo Muromachi (1392- 1575). Lo scritto evidenzia in particolare la linea “ scolastica” di Taga Yakushi, che sarebbe stato insegnante del monaco Mubunsai, forse padre ed insegnante di Isai Misono(1557-1616), gli ultimi due famosi per la tecnica di rimozione del jaki tramite l'uso del *daishin*, e Mubunsai in particolare, per una mappa del jaki¹⁵. Fuori dai monasteri, la valutazione

¹⁴ http://kampotextbook.sakura.ne.jp/pdf/Part1_Kampo_Textbook_of_Traditional_Japanese_Medicine_en.pdf

¹⁵ <https://www.pinterest.it/pin/527202700121765955/>. Spesso la mappa viene interpretata letta riferendosi all'Hara. Nel libri dedicati allo shin so shiatsu di TesTuro Saito, essa gode di una nuova interpretazione

addominale derivante dal Nanjing influenzò maggiormente la scuola Kampo Gosei. Genken taki(1795-1857)compose l'opera "*Shinbyo Kikai*"¹⁶ che ne riassumeva i metodi, lavoro poi pubblicato come primo libro di medicina Kampo in Cina nel 1888; la valutazione addominale presente nello Shang Han Lun influenzò la scuola Kampo Koho, le cui pratiche furono sistematizzate dall'opera di Konzan Goto(1659-1733). In particolare per quanto riguarda la trattazione del metodo descritto nello Shang Han Lun, abbiamo nel 1800 e nel 1809. i due importanti classici *Fukusho Kiran* e *Fukusho Kiran Yoku* di Burnei Inaba e Yoshitora Wakuda, per poi arrivare al più famoso Anpuku Zukai di Shinsai Ota.

Ma prima di lasciare il 18° secolo, abbiamo un importante protagonista del Kampo, citato anche da Masunaga: Todo Yoshimasu (1702-1773) . Rifiutando una discreta parte della teoria della medicina antica in funzione di un empirismo che non fosse pregiudicato da speculazioni astratte¹⁷, pronunciò la famosa frase "l'addome è l'origine della vita. Pertanto dall'addome è possibile diagnosticare tutte le malattie". In realtà, più che una citazione originale di Yoshimasu si tratta di una sua ripresa della prefazione del *Hyakufuku zusetu*¹⁸ (Illustrazione e Spiegazione dei Cento tipi di Addome). Entrando nel lavoro di trasposizione messo a punto da Todo rispetto alle indicazioni dello Shang

¹⁶ http://kampo-textbook.sakura.ne.jp/pdf/Part1_Kampo_Textbook_of_Traditional_Japanese_Medicine_en.pdf

¹⁷ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4712354/>

¹⁸ <http://europepmc.org/article/PMC/4712354>

Han Lun, troviamo che lo scopo del diagnosta è di identificare, tramite la palpazione dell'addome, gli effetti sintomatici a livello tattile di un veleno interno, cioè una stagnazione di ki, tramite una griglia identificativa appoggiata alle indicazioni dello Shang Han Lun¹⁹. Se l'orientamento nell'addome è dato da luoghi anatomici (epigastrio, ipogastrio, ombelico etc.) le sensazioni da ricercare sono tensioni, masse, grumi, durezza, morbidezza, pienezza, vuoto, arricchite dall'esperienza clinica di Yoshimasu stesso²⁰. Si può osservare come alcuni di questi termini somiglino a quelli che utilizzerebbe qualcuno che cercasse di spiegare le sensazioni del kyo e del jitsu di Masunaga. In entrambi i casi, il presupposto richiesto è lo studio e la grande sensibilità tattile. Gli studenti della scuola di Todo si esercitavano distinguendo lo spessore di una tavola di legno sondandola con le mani²¹.

Altro importante riferimento rispetto all'Hara è il già citato Shinsai Ota. Il suo Anpuku Zukai, ha il valore di un doppio documento per la nostra ricerca; oltre all'opera di Ota infatti il testo riporta anche una postfazione autografa di Masunaga²². Da Ota apprendiamo, oltre a valutare le condizioni dell'addome del ricevente secondo kyo, jitsu, pulsazioni, tensioni anormali, masse dure (grumi o

¹⁹ <http://europepmc.org/article/PMC/4712354>

²⁰ Per ulteriori approfondimenti sulle modalità della valutazione Kampo si veda <http://kampo.ca/herbs-formulas/diagnosis/abdominal-diagnosis/> e <http://europepmc.org/article/PMC/4712354>

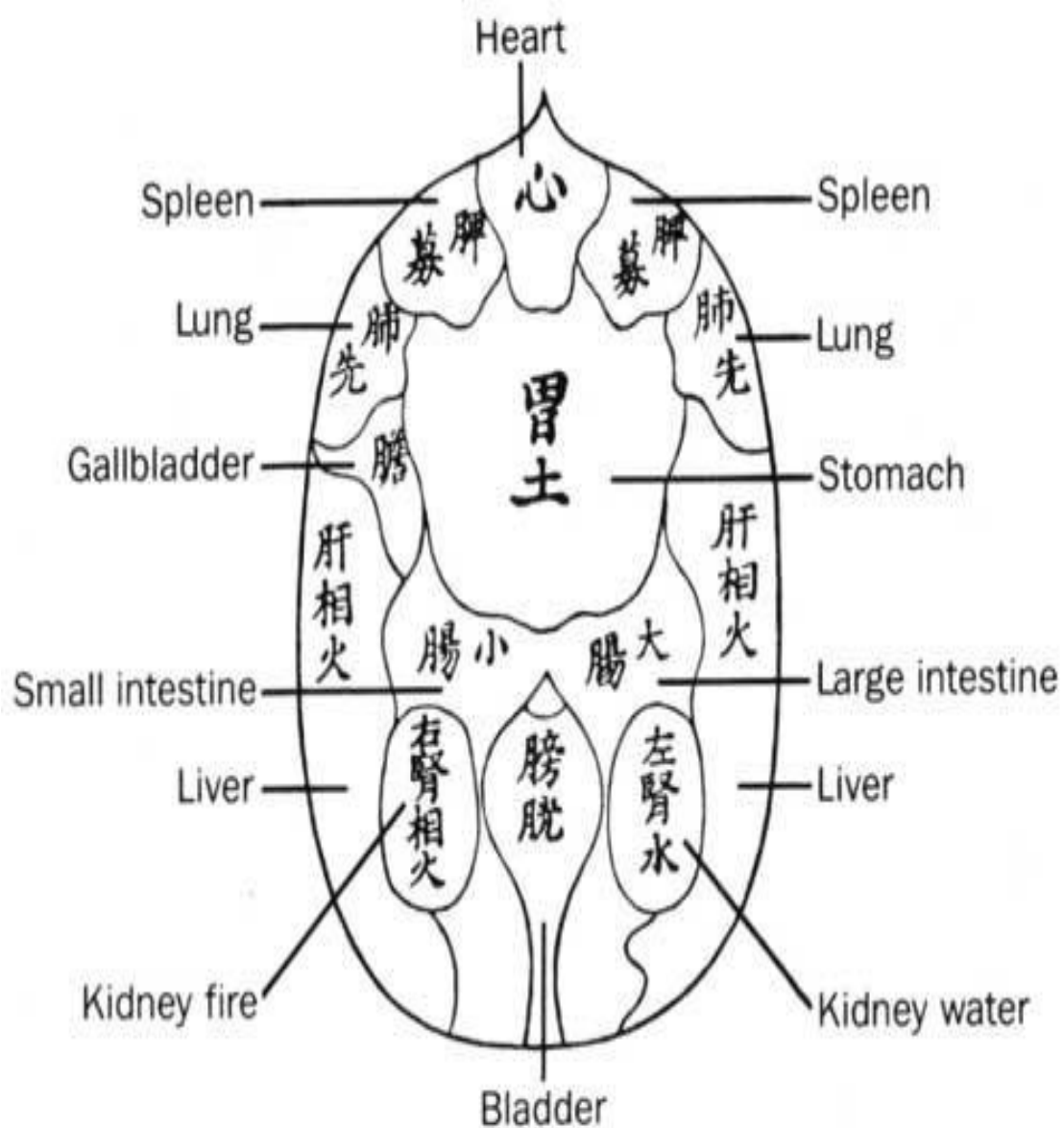
²¹ <http://europepmc.org/article/PMC/4712354>

²² Il testo è disponibile in italiano grazie al lavoro di traduzione di Shiatsu Milano Editore. La casa editrice fa riferimento a una scuola che mette a disposizione anche seminari sull'argomento. Per ulteriori informazioni visitare <https://www.facebook.com/shiatsumilanoeditore/>

fibromi)²³ e il suo relativo trattamento, da eseguirsi con una mano yin e una yang, qualcosa di più del rapporto tra anima e anpuku; Shinsai riporta il testo del sutra del buddhismo Hinayana “*Nehan-kyo*” e del trattato “*Jyumonjishin*” e in entrambi gli scritti, parlando una volta dell’anima e una volta dell’anpuku si evidenzia come essi consistano nel fare pressione o sfregare l’addome per risvegliare un’ energia fondamentale²⁴. Nella postfazione, Masunaga d’altro canto, evidenzia il contributo giocato dal libro Anpuku Zukai nel restituire all’anima il ruolo ormai perso di terapia piuttosto che di massaggio rilassante, ma anche come nel metodo indicato dal libro una delle tecniche alla base dello shiatsu. Secondo Masunaga, uno dei motivi per cui si iniziò ad utilizzare la parola anpuku era appunto per distinguerlo dall’immagine dell’ anima come trattamento di benessere, e fu proprio la necessità di riportare in auge il vero anima che gli operatori diedero vita allo shiatsu. Arriviamo così, ad un’altra tappa della storia dell’Hara nel trattamento energetico, che rappresenta la momentanea conclusione nel nostro lavoro: le zone di valutazione Masunaga.

²³ Ota S., *Anpuku Zukai. Antica arte del trattamento dell’addome*, Shiatsumilano.it.Srl, Dalmine 2019

²⁴ Ibidem p 19



Mappa del jaki di Mubunsai



Cap 3.

Due sistemi di valutazione a confronto : Shin So shiatsu e Masunaga

Negli anni '70 del XX secolo Shizuto Masunaga pubblica le sue famose mappe, comprensive di estensione dei meridiani e corrispettive aree di valutazione energetica. Da allora moltissimi allievi ed operatori le hanno utilizzate e si è imposto nelle scuole il problema, tra gli altri, di come spiegare e comunicare l'esperienza della valutazione, che l'insegnante non può confermare, che non si può confrontare con quella eseguita da un altro, e che occorre però rendere in qualche modo affidabile.²⁵

Sebbene venga di norma incoraggiata la pratica e la sensibilità personale dello studente, *apparentemente* ci si deve rassegnare a una disamina arbitraria migliorabile solo con l'esperienza.

Tetsuro Saito²⁶, allievo di Masunaga, ha sviluppato come personale soluzione ai molti misteri del sistema Masunaga lo Shin So Shiatsu. Il nome vuol dire “shiatsu dei livelli profondi” e si basa sul Finger Test²⁷; un test vibrazionale che prevede una risposta corporea precisa e che sfrutta le

²⁵ “Io shiatsu è efficace anche come terapia domestica; però, per ottenere buoni risultati è necessario fare una diagnosi accurata” scrive Masunaga in Zen shiatsu, p22 edizioni mediterranee Roma 2013

²⁶ <http://www.shinso-shiatsu.com/it/tetsuro/>

²⁷ <http://www.shinso-shiatsu.com/it/shiatsu/discipline>

capacità di sintonizzazione del *tanden* con dei suoni o immagini mentali.

Tra gli altri suoi lavori, Saito ha confermato in gran parte le zone di valutazione energetica trovate da Masunaga²⁸ e messo a punto un sistema di valutazione sulle zone di *Hara* basato sul finger test e su Mudra volti ad amplificare le vibrazioni-segnale del ricevente, senza necessità di tocco sull'addome. Questo sistema presenta i seguenti vantaggi:

- Una maggiore consapevolezza del perché si esegua su determinate aree
- Zone di conferma della valutazione
- Possibilità di verificare da parte dell'insegnante la correttezza della valutazione
- Possibilità di confrontare la propria valutazione con quella di altri praticanti di pari grado o più esperti
- La possibilità di eseguire valutazioni, anche da principianti, sui livelli degli Straordinari, degli organi, dei sistemi Oceano e Taikyoku, e dei chakra.

Scoprii questo tipo di valutazione subito dopo aver studiato le zone di Masunaga, e per un certo periodo mi limitai a confrontarle scegliendo a seconda dei casi, ora una, ora l'altra. Ma intanto che aumentava la mia esperienza di incontro con l'Hara iniziai a riflettere in maniera più specifica. La prima volta che incontrai questo concetto in

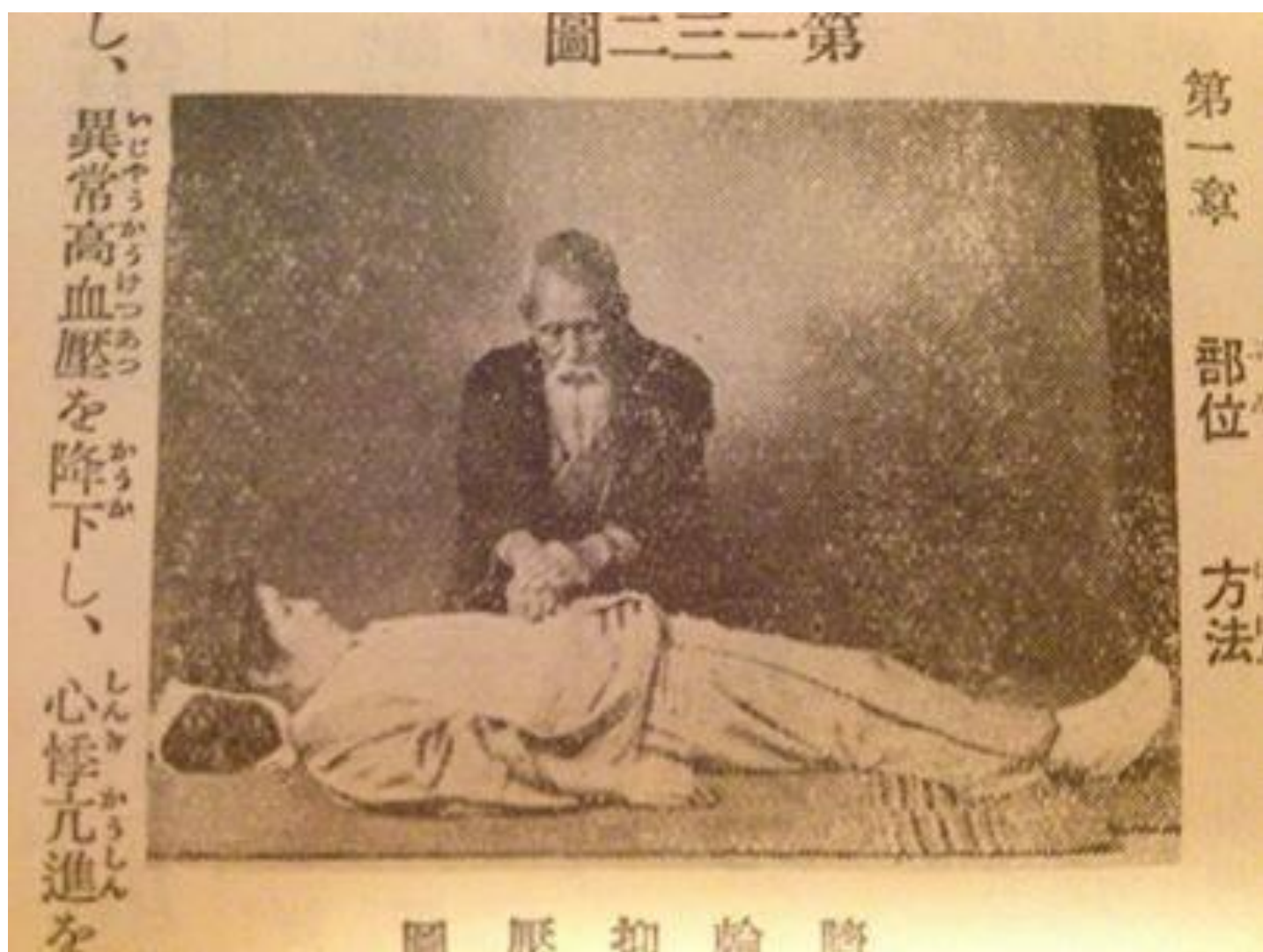
²⁸ E a chiarire a dire la verità, un numero molto maggiore di questioni. Per approfondimenti vedi <http://www.shinso-shiatsu.com/it/shiatsu/discipline> e <https://www.amazon.it/shiatsu-Ristabilire-lequilibrio-energetici-profondi/dp/8895113020>

modo pratico fu quando a scuola ci venne detto: portate l'Hara sul meridiano che trattate. Un'immagine a chiarire: come se fosse una torcia che illumina il lavoro delle vostre mani. Come con l'incontro con un meridiano, o la percezione ampia del respiro di un ricevente, anche capire concretamente cosa volesse dire che “avevo un Hara” e che dovevo “portarlo” sopra qualcosa, ha richiesto molta pratica per essere, anche solo parzialmente, compreso. Ricordo la maggior parte dei primi trattamenti come momenti di un'apertura completa a qualcosa che non conoscevo affatto, con un po' di paura ma anche con la fiducia che mi era stata trasmessa; come tuffarsi in un Grande Vuoto di cui a carponi, si tasta qualche punto, e che, benevolo e sorridente, si lascia conoscere. In quei primi trattamenti, non pensavo a nulla, avevo una “mente da principiante”, e di certo, non avevo coscienza del mio Hara. Eppure, con il senno di poi, penso che mai come in quei momenti di concentrata esplorazione, di gioco ispirato, fossi a contatto e vicino a quel grande Mistero; che come tutti i grandi Misteri è sempre a portata di mano, forse più vicino a noi quando siamo giovani, in quel momento in cui ancora non siamo gravati dalle nostre stimate conoscenze; e che ci attende più avanti per essere riconosciuto e dirci “Sono sempre stato qui”.

Mi veniva insegnato che l'Hara era una parte del trattamento e quindi, anche della valutazione. Messe a confronto, le valutazioni Masunaga e quella Shin So

Shiatsu mi sembrano offrire un un aspetto intimo e però soggettivo, non verificabile, e l'altra un aspetto puro, oggettivo e squisitamente vibrazionale. Ma la realtà è più complessa. Nel caso della valutazione in Hara, siamo fuori da un orizzonte puramente dualistico, ed entriamo in un piano in cui non abbiamo un Soggetto (operatore) che tratta un Soggetto-Oggetto (ricevente), da una parte una misurazione di un dato e dall'altra l'oggetto misurato, ma esiste una unità relazionale, una tensione che si crea tra i due membri in gioco, un hibiki, né più né meno come quello che creano due mani che uniscano due diversi tsubo di un unico meridiano. All'interno di questo rapporto il dato diagnostico conserva comunque il suo valore, anche quando non sia unicamente vibrazionale, perché è garantito dal valore del rapporto tra i due Hara, a patto di intenderli nella loro autentica ricchezza. Su questa linea, si può dire che nulla sfugga a questa relazione, compreso lo stile di valutazione. Cioè, a fare la differenza, oltre alla bontà della tecnica di valutazione, è quanto questa viene profondamente nutrita dall'Hara nei suoi livelli di: comprensione, esperienza, apertura, studio e conoscenza, perché tutto entra a far parte del trattamento e tutto viene comunicato. Riprendendo il modello di Masunaga della contemporaneità tra valutazione e trattamento, si può dire che tutto nel trattamento è comunicazione profonda, e va a modificare la configurazione energetica della coppia operatore-ricevente, purché esso sia autenticamente

sostenuto da un Hara. In questo senso, operiamo ad un livello in cui la separazione dualista non è più descrittiva, e si lavora invece su un piano protopatico, per dirla con Masunaga, dove conta ciò che le cose sono a livello operativo e non a livello meramente cognitivo.



Cap 4. Applicazioni pratiche. Tre casi.

Per rendere concreto i concetti fin qui espressi, ho scelto tre trattamenti nei quali ho cercato di tradurre praticamente la connessione sempre presente tra Hara ed Hara. In questi tre casi, al fine di mettere in evidenza il sapere intuitivo dell'Hara, a prescindere dalla problematica e dall'eventuale quadro teorico, mi sono approcciato al ricevente senza nessuna ipotesi, senza nessuna valutazione, provando ad affidarmi all'unica guida dell'Hara, combattendo la tentazione di farmi guidare invece più facilmente dal tatto e dalle mani (laddove queste siano realmente considerabili “a parte” rispetto all'Hara). Al fine di fornire al lettore un'idea orientativa delle condizioni energetiche del ricevente, all'inizio di ogni caso ho riportato la valutazione Shin So Shiatsu eseguita prima del trattamento per poi essere immediatamente dimenticata. Ho poi riportato il resoconto del trattamento mio e del ricevente, descrivendo gli effetti laddove presenti. Al fine di rendere intellegibile la valutazione Shin So Shiatsu ai lettori, ho preparato un apposito vademecum.

Guida alla lettura della valutazione Shin So Shiatsu

Tramite le sue ricerche, Tetsuro Saito ha scoperto che il sistema dei meridiani è disposto secondo un schema di livelli sempre più profondi, che si attivano in modo

“gerarchico” a seconda della gravità dello squilibrio presente nell’organismo. I livelli sono:

- Regolari
- Straordinari
- Divergenti
- Oceano
- Taikyoku 1
- Taikyoku 2

Per cui abbiamo che il minimo squilibrio viene gestito dai meridiani Regolari ed il massimo dai meridiani Taikyoku 2. Uno squilibrio che arriva fino agli Straordinari sarà meno grave di uno che tocca gli Oceano. In una valutazione Shin So shiatsu si stabilisce prima a quale livello di squilibrio si trova il ricevente, quindi si identificano i meridiani coinvolti ad ogni livello, e dove necessario, le qualità *kyo* e *jitsu*. In particolare, per quanto riguarda i meridiani Regolari abbiamo una doppia indicazione: avremo una coppia di *kyo-jitsu* nel cosiddetto II grado, ovvero la risposta energetica più “superficiale” e più rappresentativa dei sintomi del ricevente ma avremo anche una coppia *kyo-jitsu* nel III grado di squilibrio, che rappresenta la risposta più profonda all’interno dei meridiani Regolari e corrisponde al *kyo* e *jitsu* principali della valutazione secondo Masunaga. Se questi due gradi non riescono a gestire lo squilibrio dell’organismo, esso viene preso in

carico dai livelli di meridiani superiori, e cioè da quelli Straordinari in poi. Con la valutazione Shin So Shiatsu è possibile, oltre a numerose altre valutazioni, individuare debolezze articolari, articolazione temporo-mandibolare compresa (ATM), zone di accumulo di *jaki*, chakra bloccati e quale meridiano a livello organico sia più debole al momento²⁹.

Riporterò la valutazione secondo questo schema:

- Livello di squilibrio attuale
- Regolari **II grado** (prima il *kyo*, poi il *jitsu*, ad. Es. P-F, dove P è *kyo* e F *Jitsu*)

III grado(prima il *kyo*, poi il *jitsu*, ad. Es. MC-R, dove MC è *kyo* e R *Jitsu*)

- Eventualmente Straordinari, Divergenti etc. a seconda dei casi
- Chakra bloccati
- Organo debole

Caso 1

Donna, 34 anni

²⁹ Per una conoscenza accurata del sistema shin So shiatsu si rimanda a <http://www.shinso-shiatsu.com/it/shiatsu/discipline>

Problematica: Lamenta mancanza di concentrazione sullo studio che deve compiere per lavoro. La situazione si protrae da alcuni mesi

Valutazione Shin So shiatsu

Regolari

Regolari II V-M

III IC- F

Chakra 3,4,5,7

R

ATM dex dolente

Trattamento

Durante la valutazione shin so shiatsu, ho trovato coerente l'accoppiata V-M in secondo grado, e sono stato colpito dal numero di chakra bloccati in un livello energetico così poco sbilanciato. Mentre rilevavo la debolezza organica di R ho avuto un momento di sintonia profonda con il ricevente. Ho pensato dunque di “sintonizzare” il mio Hara sulla sua acqua, la domanda è diventata “come posso risollevare la sua acqua”. Questa focalizzazione si è poi sciolta è ampliata nel momento in cui ho appoggiato la mia mano sull'Hara del ricevente. Sono stato guidato verso la zona

dell'epigastrio che poi ho messo in connessione con la zona di V. Dopo un certo tempo, ho lavorato brevemente la zona dell'ombelico, per poi passare a IC e ST. L'acme del lavoro è stato un lavoro sulla zona di R, principalmente a sinistra, nella sua estensione che in genere non tratto, dove R si Estende fino al lato di M. Dopo questo passaggio, L' Hara ha cominciato a risuonare. Prima di allora risultava risucchiante e non comunicante nelle sue parti.

Resoconto Ricevente: Ho sentito che il trattamento durava a lungo, a tre quarti del trattamento ho aperto gli occhi e sono stata colpita dalla brillantezza di quello che vedevo. Brillantezza e chiarezza mentale che ho tutt'ora
Mi sono venute due idee sul mio lavoro e ho pensato a una soluzione per un'altra questione lavorativa.

Durata trattamento: 25 minuti

Dopo tre giorni

Mi sono sbloccata per quanto riguarda l'energia mentale, ma ho mantenuto dei momenti di difficoltà spesso per le cose più stupide riguardo lo studio.

Caso 2

Donna, 61 anni

Problematica: Catarro da un anno con sensazione di respiro bloccato. In particolare gola e zona VC 17

Migliora se cammina nella natura o si muove.

Tosse catarrosa alla mattina, sveglia orario metallo 6-7 circa della mattina

Durante il giorno gestisce con spray vaso-dilatatore 3 volte al giorno

Valutazione Shin so shiatsu

Straordinari

Straordinario Yin Wei mai

Regolari II MC-F

III M-P

Chakra 2, 4, 6

TR

Trattamento:

L'hara è freddo al primo contatto di presentazione, poco reattivo e teso, ipotonico sotto e iperteso sopra. Risponde poco al richiamo. Appoggiando due mani e stabilendo il contatto tra le stesse, il respiro si amplia e coinvolge gran parte dell'addome. Rimanendo focalizzato solo sulle connessioni con l'Hara, senza esplorare con le mani, individuo l'ombelico(come ombelico e non come M) e la

zona di diagnosi di VB come centri di interesse. Rimango, sempre su indicazione dei nostri Hara, in connessione statica. La zona dell'ombelico pulsa lentamente, mentre la zona di Vb inizia ad espandersi in senso orizzontale e ad oscillare in alto e in basso rispetto al piano orizzontale. Più rimango, più la zona, inizialmente piccola e contratta si espande. Dopo 10 minuti di contatto arriva un colpo di tosse secca e il ricevente dice “ sento la zona della gola che si libera”. Sono rimasto finto che la zona di Vb non si è “riassorbita”. Ho risentito l'Hara, trovandolo aperto e disteso, ma non ho avuto la sensazione che il trattamento fosse da concludere. Ho ricercato una zona di interesse, di nuovo “chiedendo” al mio Hara e senza esplorare con le mani, individuo le zone di IC, con precedenza a sinistra. Sono riuscito a liberare la zona di sinistra, ma non completamente quella di destra. Ho trattato sempre con due mani mantenendo una connessione tra le due. A questo punto ho avuto la sensazione che il lavoro fosse concluso. L'Hara era però “in moto” e non rilassato e disteso come prima di questo lavoro.

Resoconto ricevente: “intenso. Profondo. Respirazione più aperta e più ariosa. Gola come infiammata e irritata. Sensazione di oppressione al petto diminuita della metà.”

Dopo tre quarti d'ora, il bruciore si è riassorbito e il petto è
tornato libero

Durata trattamento: 25 minuti

Dopo tre giorni

Sensazione di oppressione non più presente e catarro più sciolto (prima era sempre presente, il catarro era vischioso). Respiro libero, petto libero. Tosse mattutina assente e uso spray 1 max 2 volte al giorno, ma usato piuttosto che per mancanza d'aria, come prima del trattamento, per togliere piccoli blocchi momentanei. Risulta ancora bilanciata a livello shin so.

Dopo una settimana, secondo trattamento

Regolari

Regolari II grado M-V

III grado F-IC

2, 6 chakra

TR

Trattamento: È stato un trattamento meno focalizzato su nuclei energetici e più sui tratti viscerali dell'addome,

Lavoro lungo sull'ombelico, sull'epigastrio. A metà del trattamento ho intercettato F14 bilateralmente. Novità: visto che i sintomi respiratori erano diminuiti, ma non la percezione della presenza di catarro, ho fatto un esperimento: se la prima volta mi sono reso conto di essermi focalizzato con l'intenzione sul liberare il respiro, stavolta ho provato a sintonizzarmi con l'Hara sulla possibilità di sciogliere il catarro. In generale, anziché sentire le risposte –guida per il trattamento direttamente in Hara, le ho sentite in zone del corpo, come in un forte corpo-specchio

Il giorno dopo il trattamento ho avuto il seguente scambio

Io Come va?

R. Molto Meglio.

Io Cioè?

R Mi sento molto più libera

Io Pensa che sia stato più efficace questo o il precedente trattamento?

R Penso questo

Io Perché?

R. Rispetto al primo, quando tossivo sentivo il catarro che mi rimaneva in gola. Invece adesso è come se fosse più sciolto, non mi rimane più attaccato alla faringe. Anche se penso che comunque abbia lavorato anche grazie al primo

In generale, avverte meno la presenza del catarro.

Durata trattamento: 20 minuti

Dopo tre giorni

Il catarro è ulteriormente diminuito. La sua qualità si mantiene fluida.

Caso 3

Uomo, 64

Problematica: Sente l'addome gonfio da due settimane. L'addome si presenta leggermente gonfio anche alla vista e al tatto

Valutazione shin so shiatsu

Straordinari

Straordinario Yin Qiao Mai

Regolari II VB-V

III M-P

Chakra 3,5,7

Organo debole VB

In seiza di fianco al ricevente, ho portato la mia focalizzazione in Hara e sul gonfiore all'addome del ricevente. Chiedendo di volta in volta al mio Hara dove muovermi, ho iniziato il trattamento. Dopo aver sciolto la zona di MC, mi sono diretto sull'ombelico. Ho eseguito una sorta di pompaggio, per poi rimanere in ascolto attivo con una pressione statica su di esso. In particolare, sempre su input dell'Hara, ho lavorato con una tecnica simile al Chin Ki di Shinsai Ota, cioè portando con la mano messaggera i punti di VC da VC 13 a VC 10 verso la mano madre situata a conca verso VC7, con il pollice su VC9, come per raccogliere il ki. Ho eseguito il passaggio numerose volte, fino a quando ho avuto la sensazione che il trattamento fosse concluso.

Resoconto ricevente: Mi stavo addormentando. Sembrava di stare sulle nuvole. L'addome non vorrei impressionarmi, ma sembra più sgonfio (anche ad occhio e a al tatto sembra più omogeneo)

Durata trattamento: 15 minuti

Dopo tre giorni: L'addome si è sgonfiato, non ho più la sensazione di oppressione.

Osservazioni:

Ho riportato quattro tra i vari trattamenti eseguiti in questo modo. La modalità “sperimentale” di questi lavori era volta a valorizzare le connessioni latenti e sempre presenti all’interno di un trattamento tra Hara ed Hara, e non a sostenere che un lavoro simile possa sostituire in modo soddisfacente un intero trattamento. Nonostante debba segnalare che in alcuni casi abbia sentito che questo tipo di lavoro da solo non sarebbe stato sufficiente, sentendo la necessità di portarlo sull’intero corpo, o sentendo in generale che l’Hara mi chiedeva altro, ho riscontrato che nella maggioranza dei casi è possibile lavorare con una certa efficacia sulle problematiche del ricevente grazie alle connessioni tra i due Corpi, o tra i due sistemi energetici, qui focalizzate e riassunte nell’Hara. In questo senso, spero che essi forniscano una piccola base concreta ai concetti espressi finora.



Cap 5. L'Hara nel trattamento

L'Hara è presente nel trattamento almeno su quattro assi: la connessione Hara operatore e Hara ricevente, la connessione dal ricevente all'operatore, l'Hara dell'operatore rispetto al lavoro sul meridiano/corpo del ricevente e l'Hara del ricevente rispetto al lavoro dell'operatore. Quando si pratica la valutazione Shin so

shiatsu, l'Hara è il primo riferimento. Nel trattamento manuale è il primo punto di contatto, dove ci si presenta all'altro. Se si riesce ad essere subito ricettivi, il primo momento di scambio di informazioni. Questo contatto si approfondisce poggiando entrambe le mani sull'Hara del ricevente, e tramite la loro connessione, si può osservare la respirazione del ricevente, se l'Hara si presenta regolarmente morbido sopra l'ombelico e tonico al di sotto, possiamo già sentire il fuoco rispetto all'acqua, e non è raro che altre zone di valutazione si facciano sentire sotto le nostre mani. Possiamo sentirlo completamente quando poi passiamo a raccogliere l'Hara, descrivendo un movimento circolare con il corpo, le mani a diamante sopra il ventre. Arriva quindi, se l'abbiamo scelta, il momento della valutazione sulle aree di Masunaga. Una mano madre rimane a raccogliere le informazioni portate dalla mano messaggera, area dopo area, in un sentire che non deve essere cercare; un momento speciale del trattamento, dove il rapporto tra i due Hara si massimizza, in questo frangente ha il pieno controllo il sentire protopatico, è a tutti gli effetti un'arte che si nutre di tempo ed esercizio. E sempre dall'Hara, si risale o si discende su un meridiano delle braccia o delle gambe, e durante il trattamento, si rimane in ascolto sempre dell'Hara, pur essendo focalizzati sul meridiano; magari potremo osservare una respirazione profonda e lenta, con brevi accelerazioni, intanto che il jaki esce dalle strutture energetiche, e il circolo energetico si

ripristina. Possiamo andare in Hara a cercare lo stretching ideale di una estensione Masunaga, ascoltando la risonanza che si crea su una zona di diagnosi contemporaneamente a uno stretching effettuato. Dopo aver trattato un braccio o una gamba, possiamo tornare sull'Hara a sedimentare il lavoro, ma anche a cercare un orientamento perso; rimane un "tornare a casa". A volte torniamo in Hara a stimolare un punto Bo, per dare respiro a un meridiano bisognoso, a volte per cercare di smuovere una situazione che non si sblocca. Il lavoro sempre parte e ritorna nell'Hara. Anche noi vi ritorniamo, alla fine del trattamento, per eseguire un breve ampuku, a lavorare in modo diretto questa parte così importante, dove spesso si sente un pulsare che non era avvertibile prima e che, spesso, ci dà conferma di un lavoro effettivamente penetrato. Ed è a partire da questa fucina, da questo crogiuolo, che in momento di ispirazione, possiamo prendere congedo.

Capitolo 6 Conclusioni

Nell'edizione Adelphi dell'I-Ching, Jung compie un interessante esperimento. Nel difficile compito di introdurre un'opera così autorevole, chiede al libro stesso come si rappresenti, ricavandone una serie di esagrammi. All'inizio della stesura della tesi mi sono trovato anche io in imbarazzo, nel dover scrivere qualcosa su una delle strutture energetiche fondamentali conosciute³⁰, la cui conoscenza completa è veramente appannaggio di pochi Maestri. Possedendo una copia dell'I-Ching e, di fronte alla pagina bianca dell'introduzione, ho pensato di chiedere alla saggezza di questo libro cosa fosse l'Hara, per ricavarne delle linee guida. Ho ottenuto i seguenti esagrammi:



Esagramma n.3 *Chun* – *La Difficoltà iniziale*

Leggendo la disamina del segno nel libro troviamo che

Il nome dell'esagramma, Chun, rappresenta propriamente un'erba che incontra un ostacolo spuntando dalla terra: da qui il significato di difficoltà iniziale. **Il segno indica come il cielo e la terra generino i singoli esseri. E' il loro primo incontro** [...] Tuono e pioggia riempiono l'aria, ma il

³⁰ L'hara è riconosciuta come una delle strutture energetiche fondamentali dell'uomo anche nel libro *Light Healing*, di Barbara Ann Brennan, Mylife edizioni, 2018

caos si rischiara. Mentre l'Abissale discende, il moto ascendente esce infine dal pericolo. Nel temporale le forze si scaricano, e tutto respira di sollievo³¹

E ancora

I tempi del divenire comportano difficoltà. E' come un primo parto. Ma queste difficoltà derivano dall'affollarsi di ciò che sta lottando per formarsi. Tutto si sta muovendo [...] ³²

Questo esagramma conteneva una linea mobile, di cui per evitare lungaggini non riporto l'interpretazione, e che conduceva l'esagramma a “mutare” in questo



Esagramma n. 17 *Sui – Il Seguire*

Questo esagramma presenta il Seguire come il sapersi adattare, un agire connesso al servire, che induce ad essere seguiti a nostra volta dagli altri.

Se nel primo esagramma siamo nella piena lettera dell'Hara, anche nel secondo trovo l'idea di un Hara che

³¹ Wilhelm R. a cura di, *I-Ching. Il libro dei mutamenti*, Adelphi edizioni, Milano, 1991

³² ibidem

risponde a ciò che incontra, che in questo modo ottiene di essere seguito, sia nel trattamento, sia dall'uomo saggio; un seguire che è mettersi al servizio, che per essere seguito va servito. Alla fine del lavoro, ho voluto porre nuovamente la stessa domanda all'I-Ching, consapevole che le risposte che otteniamo sono frutto del nostro stato di coscienza (del nostro Hara!) ed auspicandomi che giunto alla fine di questo percorso in qualche modo la mia visione fosse più ampia. Ho ottenuto questo risultato:

Esagramma n 51 *Chén- L'eccitante*. Questo esagramma rappresenta il timore suscitato nell'uomo da uno scuotimento che sale dal grembo della terra per il manifestarsi di Dio per cui

Il nobile sta sempre in riverente timore per il manifestarsi di Dio e mette ordine nella sua vita ed esplora il suo cuore[...]il fondamento della vera formazione di sé³³

Questo esagramma era mobile, e portava all'esagramma n. 61 *Chung Fu – La verità interiore*. Quell'ascolto profondo che è in grado di perdonare le colpe degli uomini, e il cui influsso ispira moralità e dona spiritualità.

Indipendentemente da questo mio piccolo esperimento, se da una parte è difficile tratteggiare con esattezza la nascita delle aree di Masunaga, che rappresentano comunque un

³³ Wilhelm R. a cura di, *I-Ching. Il libro dei mutamenti*, Adelphi edizioni, Milano, 1991

momento di svolta e di originalità nella storia dello Shiatsu, è indubbio che il trattamento in Hara, e anche la valutazione delle condizioni energetiche a partire da esso, sia qualcosa di profondamente radicato nella storia del trattamento energetico, e che si è poi felicemente saldato al suo protagonismo nella cultura Giapponese. Qualcosa che rende anche lo Shiatsu un “erede diretto” di quelle antiche pratiche, nel momento in cui ne condivide le modalità, qualcosa che dobbiamo costantemente riscoprire, qualcosa che continua a configurarsi come Origine.

